



Geef niet alleen  
online,  
maar ook in  
real life  
eens een  
hartje

**JULIA VAN APPELDORN**

MET OANE BORN

 **HOE**  
**WORD**  
**JIJ**   
**SOCIAL**  
**MEDIA**  
**PROOF?**



UITGEVERIJ PLOEGSMA AMSTERDAM



# Hey!

Wat superleuk dat je dit boek leest! Ik zal me eerst even voorstellen, want ik snap het als je mij nog niet zo goed kent. Mijn naam is Julia (je mag ook 'Juul' zeggen!) en ik geef sinds ik 11 ben social media-webinars. Dat zijn een soort online spreekbeurten over de positieve, maar ook negatieve kanten van Instagram, TikTok, Snapchat en ga zo maar door. Ik vertel hoe je de mooiste Insta-foto's maakt en wat je moet doen om viral te gaan op TikTok, maar ik vertel ook over de gevaren. Van sexting tot hacken en van click-bait tot cyberpesten.

Eerst keken ongeveer 30 kinderen naar mijn webinars, maar tegenwoordig soms ook wel 80, 90 of zelfs 100. Waarom ik de webinars geef? Omdat ik het belangrijk vind dat iedereen weet hoe de socials écht werken en waar je voor op moet passen. Online apps zijn meestal supercool, maar ze kunnen ook een donkere plek vol foute types zijn...

Zelf zit ik vooral (maar ik probeer niet te veel!) op Snapchat, TikTok en Instagram. Verder word ik vrolijk van hockey, chillen met mijn vriendinnen en natuurlijk die webinars geven.

Nou, genoeg gekletst! Tijd om verder te bladeren. Have fun!

XX Julia



Vergelijk je  
eigen online leven  
nooit met dat  
van anderen

# WAT IS REAL VS. FAKE NOU PRECIES?

**E**en foto zonder filter op Instagram? Dat zie je niet vaak meer. Veel influencers posten alleen maar flink bewerkte plaatjes en selfies. Maar hoe erg is dat eigenlijk?



## **EVEN UITLEGGEN...**

**Julia:** Als je denkt dat we het hier over fake news gaan hebben, dan zit je verkeerd. Daarvoor moet je op pagina 100 zijn. Real vs. Fake, of echt tegen nep, heeft hier wel mee te maken, maar gaat vooral over dat wat je online ziet en dat wat er in het echte leven gebeurt. Modebloggers laten vaak een perfecte versie van zichzelf zien op Instagram, maar is dat ook wie ze écht zijn? Misschien wel, maar meestal niet...

UIT HET NIEUWS:

## Steeds meer mensen willen lijken op hun **selfie vol filters**

Een plastisch chirurg kan operaties uitvoeren die je uiterlijk veranderen. Sommige mensen gaan hierheen omdat ze bijvoorbeeld vollere lippen, minder rimpels of een mooiere neus willen.

Maar door het succes van Instagram (en de verslaving aan likes) willen mensen nu precies lijken op hun allermooiste selfie. Inclusief alle filters dus. En daar moet die speciale dokter dan voor zorgen. Naast dat zo'n operatie heel duur is, is het ook bijna niet te doen...

Sommige jongeren gaan naar een plastisch chirurg, laten een foto zien van hun Instagram-idool en vragen dan:

'Kan ik worden zoals deze foto? Ik wil precies zijn zoals deze persoon!'

Dit alles heeft te maken met het – hou je vast – Body Dismorphic Syndrome: je voelt je steeds lelijker en ongelukkiger omdat iedereen er online zo mooi en zogenaamd perfect uitziet.

Bron: AD.nl & het boek *Ik voel me zo lelijk* e.a.

### WAT IS HET PROBLEEM?

**Julia:** Dit is natuurlijk geen goede ontwikkeling. Iedereen is leuk en mooi zoals 'ie zelf is. Waarom mensen hun uiterlijk dan toch willen veranderen? Ik denk vooral uit onzekerheid.

Het lijkt misschien zo, maar het is echt niet waar dat influencers elke dag in hun bikini aan een perfect blauw zwembad liggen, een perfecte donut eten of een perfecte puppy knuffelen. De o zo mooie foto's die bekende Instagrammers posten, zijn vaak heel erg bewerkt en in scène gezet. Voordat het mooiste plaatje gemaakt is,





*Iedereen  
is leuk en  
mooi zoals  
'ie zelf is*

hebben ze soms al wel 200 foto's weggegooid en zijn er ontelbaar veel filters gebruikt. Terwijl hun fans en volgers daar onzeker van kunnen worden, want die denken juist dat het ideale leven zo hoort te zijn. Ze willen dat leven ook of er op z'n minst precies hetzelfde uitzien. Maar dat kan vaak helemaal niet. En dat hoeft ook niet!

Kijk, ik laat me natuurlijk ook weleens beïnvloeden door een influencer. Maar dat is meer als ik een leuk kapsel zie of een mooie broek spot. Ik let dan op wat bij me past, maar vergelijk mezelf niet met iemand anders.'

#### EEN LIKE VOOR RIANNE MEIJER



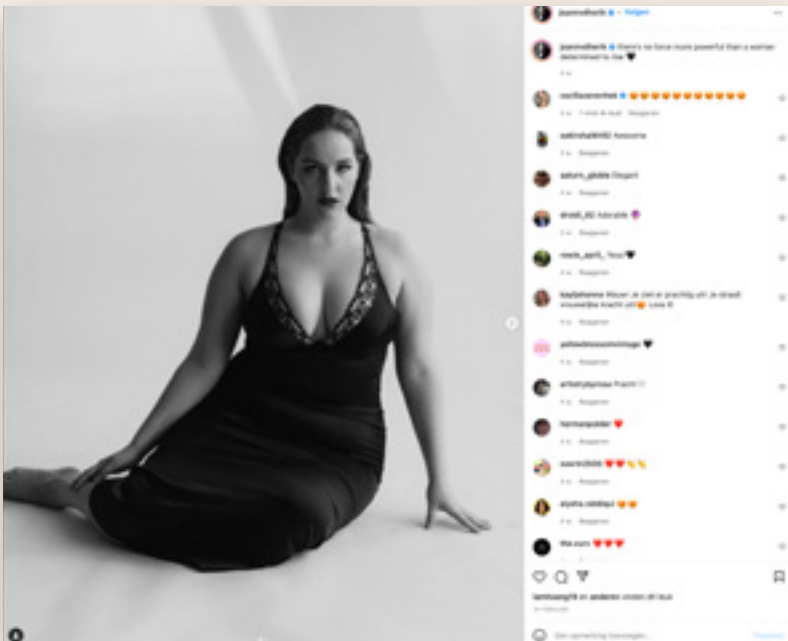
'Gelukkig zijn er ook heel veel influencers die iets meer van het echte leven laten zien. Of gewoon wat leuke backstagefoto's delen die minder perfect zijn. Zoek maar eens online naar "Reality vs. Instagram", dan weet je precies wat ik bedoel. Een voorbeeld? Rianne Meijer (@rienne.meijer): een Nederlands topmodel met miljoenen fans. Scrol eens door haar foto's en lees de bijschriften. Goed kijken, wat valt je op?'



© Instagram Rianne Meijer

## #BODYPOSITIVITY

'Deze hashtag is vaak trending. Hij staat voor blij zijn met je lichaam, of je nou kort of lang, dik of dun bent. Want het is écht, écht, écht niet verplicht om een strak lijf te hebben. Op Instagram kom je veel influencers tegen met een slanke buik, strakke billen, getrainde spieren of grote borsten. Daardoor ga je bijna denken dat dit normaal is en iedereen er zo uit moet zien. Je ziet ze niet als ze eens chagrijnig met een joggingbroek op de bank liggen, of wel? Kijk daarom ook eens om je heen, op straat of in de stad. Heeft elke vrouw zo'n zogenaamd "perfect" lichaam? Heeft elke man een sixpack? Zeker niet en nogmaals: dat hoeft ook niet.'



© Instagram Joann van den Herik

Wees blij met je lichaam,  
of je nou dik of dun bent

## ZO DOEN ZE DAT IN NOORWEGEN!

Ben je een populaire Instagrammer of beauty-blogger in Noorwegen? Dan ben je verplicht te zeggen of je een foto hebt bewerkt. Dus: zet je een foto op Insta waar flink wat filters op zitten? Dan moet je dat vermelden.

Het doel is dat hiermee influencers meer onbewerkte, 'echte' foto's uploaden. En zet je toch een bewerkte foto op je socials, zonder te zeggen dat 'ie bewerkt is, dan is de kans groot dat je een boete krijgt.

Bron: MAGAZINE i-D

